

## ဆဲးကသံဉ်တဖဉ်မ့ဝံ.....တၢ်ဘဉ်နဖိမ့တမ့ၢ်ဘဉ်နဉ်နဘဉ်မၤဒဲလဲဉ်

တၢ်ဘျူးဒိဉ်မးလၢနမၤစၢၤပၤလၢပကဒီသဒၢနၤဒီးနဖိလၢကဘဉ်ကူတၢ်ဆါအယိလီၤ.  
ကသံဉ်ဆဲးဒီသဒၢအံၤကဆါတဖးဖိဘဉ်ဆဉ်နမ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါနဉ်ကအၢနဉ်အဝဲနဉ်တက့ၢ်လီၤ!

ပၤအါစၢၤတူၢ်ဘဉ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်လီၤကိၢ်ဖဲဆဲးကသံဉ်ဝံအခါလီၤ.တၢ်ဝဲအံၤမ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ယိယိဖိလီၤ.  
ဖဲအံၤနဉ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်အိဉ်ဝဲဒၣ်တနီၤလၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်လၢအါတက့ၢ်ကမၤဆါနၤတနီၤလီၤ.

### တၢ်လၢနလိဉ်ဘဉ်တဖဉ်

- တၢ်ထီဉ်တၢ်ကိၢ်
- အီတၢ်ထံအါအါ

(သံကွၢ်ကသံဉ်သရဉ်လၢကသံဉ်အဲဖြူဖြူဖုမ့တမ့ၢ်ထဲလဲနီၤနဉ်အကြးဒီးနၤဒီးနဖိဖဲလဲဉ်တခါလဲဉ်ဒီး  
တဲဘဉ်စ့ၢ်ကိးလၢကဘဉ်အီကသံဉ်ဒဲလဲဉ်တက့ၢ်

ဝံသးစူၤတဘဉ်ဟ့ၣ်နဖိလၢအဲးစဖြူဒီးတၢ်အဂၤနီမံၤတဂ့ၤ  
လီၤပျံးဒိဉ်မးလၢဖိသဉ်ဆံးအိဉ်န့ၢ်အဂီၢ်ဒီးပၤဖိသဉ်အဂီၢ်လီၤ.

- တၢ်ထွဲလၢအသ့ကဆိတဘျုးမ့တမ့ၢ်တၢ်ကံးညၢ်ဖိတဘျုးနဉ်မၤစီဉ်လၢထံခုဉ်ဒီးထွဲနဖိအမဲၣ်သဉ်ဒီးအလီၤတက့ၢ်.

### တၢ်လၢနကဘဉ်ကွၢ်စုဉ်လၢနဖိအဂီၢ်

- နဖိအလီၤကိၢ်လၢ၁၀၀.၅ F မ့တမ့ၢ်၃၈C
- နဖိအုနအုစူၢ်
- နဖိအပျံးလုထီ

### ဘဉ်မၤဒဲလဲဉ်

- ငှးအီနဖိတၢ်ထံဒဲအမ့ၢ်ထံ,ခးထိးရူးထံ တၢ်ဆဉ်ထံဒီးမိၢ်န့ၢ်ထံအါအါတက့ၢ်
- ဘျုးလီၤကွဲးနဖိဆုတက့ၢ်
- တၢ်ကံးညၢ်လၢအခုဉ်နဉ်မၤခုဉ်လၢထံ (တဘဉ်မ့ၢ်ထံခုဉ်ဘဉ်)
- ငှးအီနဖိကသံဉ်ဒဲသိးကမၤဘျုးတၢ်ဆါဒီးမၤခုဉ်လီၤတၢ်ကိၢ်တက့ၢ်.မၤလီၤတၢ်အီၤဒဲသိးနကသုဉ်ညါဟ့ၣ်အီကသံဉ်အသဟီဉ်ထဲလဲဉ်တက့ၢ်

### တၢ်လၢအရူဒိဉ်: ကိးနကသံဉ်သရဉ်မ့တမ့ၢ်လဲလၢတၢ်ဆါဟံဉ်နမ့:

- နငှးအီကသံဉ်အဲဖြူဖြူဖုမ့တမ့ၢ်ထဲလဲနီၤတနဉ်ရဉ်ဝံအလီၤခံ နဖိအတၢ်ကိၢ်မ့ထီဉ်အါဒိဉ်နၤဒဲး ၁၀၀ မ့တမ့ၢ်၃၈ C
- နဖိမ့ၢ်ဟီဉ်အါနၤဒဲးသၢနဉ်ရံဉ်ဒီးတပတူၢ်ဘဉ်
- နဖိအမိၢ်ပျံးဒဲဒိဉ်ယီၤ,ကနိး,အိဉ်ထူတရူ